



# ÉDUCATIF DE LA SEMAINE

- Clinique de gardiens CRSA -

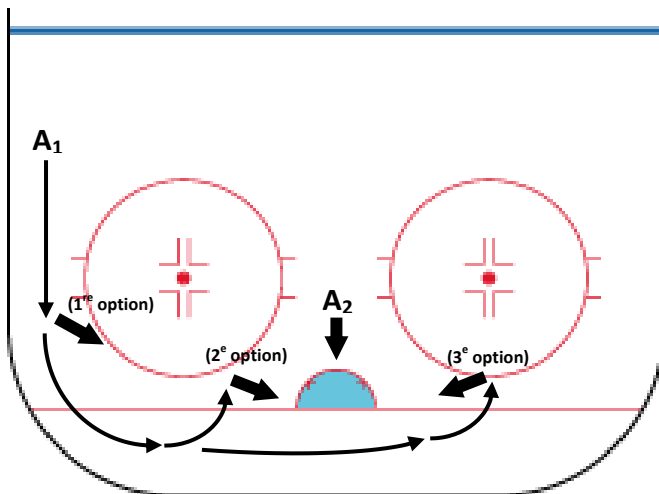


<b>Question :</b>	Comment dois-je me positionner à mes poteaux ?
-------------------	--

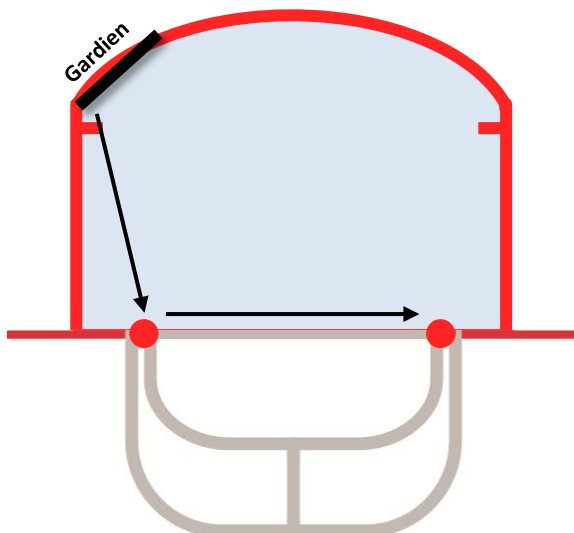
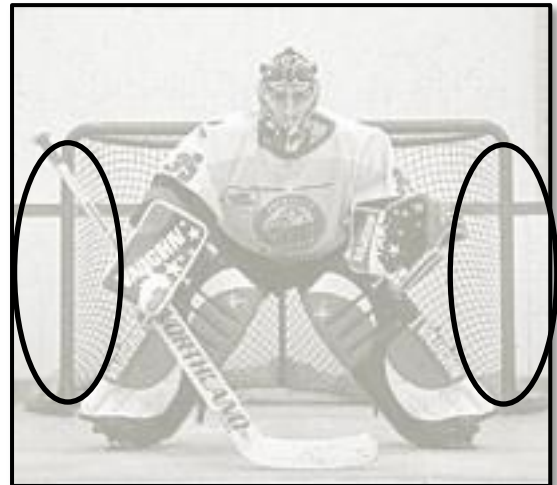
Date : 10 / 12 / 2012

<b>Thème :</b>	Positions aux poteaux (debout et « knee-down »)
<b>Objectif :</b>	Améliorer l'aisance à effectuer un arrêt dans une position au poteau.

## Déroulement sur glace :



## Zone de développement ciblée :



## Légende des symboles :

- ↓ : Tir au but
- ↓ : Déplacements ou glissade (gardien ou attaquant)
- A : Attaquant
- ⋮ : Passe

## **DÉROULEMENT :**

### **1<sup>er</sup> option**

- ✓ Le gardien reçoit un tir lorsque A<sub>1</sub> est devant la ligne des buts en position **éloignée**.
- ✓ A<sub>1</sub> doit être en mouvement lorsqu'il effectue son tir.

### **2<sup>e</sup> option**

- ✓ Le gardien reçoit un tir lorsque A<sub>1</sub> revient devant la ligne des buts en position **rapprochée**.
- ✓ A<sub>1</sub> doit être en mouvement lorsqu'il effectue son tir.

### **3<sup>e</sup> option**

- ✓ Le gardien reçoit un tir lorsque A<sub>1</sub> est passé derrière le but et revient devant la ligne des buts en position **rapprochée**.
- ✓ A<sub>1</sub> doit être en mouvement lorsqu'il effectue son tir. Il ne doit pas tenter de faire un « rap-around ».

Effectuer 6 fois cette séquence et changer de côté par la suite. Le joueur A<sub>2</sub> sert à récupérer les rebonds.

## **Critères de RÉUSSITE :**

- ✓ Le gardien doit avoir ses pieds à 45° par rapport à la ligne des buts lorsque le joueur est devant.
- ✓ En tout temps aux poteaux, le gardien doit avoir le talon de sa lame de patin collée au poteau, à l'intérieur.
- ✓ Sur les tirs rapprochés, le gardien doit utiliser la position « knee-down » pour fermer les ouvertures près du poteau et avoir de meilleures chances de récupérer les rebonds.
- ✓ Le gardien peut jouer en papillon sur les tirs éloignés au poteau.

## **VARIANTES de l'éducatif :**

- ✓ Ajouter une option de faire une passe à A<sub>2</sub>.
- ✓ Ajouter l'option de pouvoir battre le gardien sur un « rap-around » dans l'éducatif.
- ✓ Ajouter l'option que A<sub>1</sub> puisse couper devant le but (jeu rapproché)

## **IMAGES reliées au geste technique :**



Pieds à 45° par rapport à la ligne des buts. Le gardien est stable, au lieu d'être déséquilibré sur son poteau.



Position « knee-down » modifiée pour protéger davantage l'option sur un tir bas.